

多様性を受け入れるとは？

「多様性を受け入れる」とは、どのような状態を指すのでしょうか。そもそもの認識として、私たちは常に“受け入れる側”の立場というわけではありません。マジョリティ（多数派）がマイノリティ（少数派）を受け入れるということではなく、自分も他の人と違うところがありますので、誰もが他者から受け入れられる側にあることとなります。さまざまな「違い」を認め合い、互いに尊重することが多様性を受け入れるということだと思います。

そこで、今回は「障がいのある人との接し方」から、自分にとっての当たり前が相手にとっての当たり前でない事柄が何なのかを認識し、誰にでも生じる可能性のある障がい（違い）を認め合い、互いに尊重し合うきっかけにしてもらえたら幸いです。

障がいのある人との接し方

障がいのある人への接し方には「これ！」と決まっているものがあるわけではなく、障がいの種類、状況などによって変わってきます。聴覚障がい、内部障がい、精神障がい、発達障がいなど外見では分かりにくい障がいもあります。

そのため、障がいのある人その人自身の困難さを把握できるとより良い接し方が見えてきます。「障がいのある人とどう接したらいいのかわからない」という戸惑いが軽減し、接しやすくなると思います。また、障がいのある人も周囲の理解や配慮があれば日常生活は送りがやすくなります。ここではいくつかの障がいについて、接し方のポイントを紹介します。

○ 視覚障がい

視覚障がいのある人は、「全く見えない」「ぼやけて見える」「中心(周り)が見えない」「暗いと見えにくい」など、人によって障がいの内容はさまざまです。例えば困っていても周りの状況がわからず、助けを求められないといった場合があります。そのような場合「何かお困りですか」「何かお手伝いしましょうか」など、こちらから声を掛けてみましょう。また、説明する際には「これ」「あれ」「それ」「あちら」「こちら」など抽象的な伝え方はせず、「10センチ右」「3時の方向（クロックポジション）」など具体的に伝えるようにしましょう。誘導の際は本人の希望に合わせ支援者の腕をつかんでもらい、歩く速度を合わせて本人よりも少し前を歩くようにしましょう。場所や方角を伝えるときも「何メートル先を左に」のように、具体的な情報を伝えましょう。

危険ですので、点字ブロックの上には、決して物を置かないでください。
自転車などがあるとぶつかって大けがをすることがあります。



○ 聴覚障がい

聴覚障がいのある人への接し方には手話、指文字、口話(口の形で言葉を読みとる)、筆談などの方法があります。聴覚障がいと言っても生まれつき聞こえない人や途中で聞こえなくなった人など状況が異なる場合もあるので、接する際には注意が必要です。

例えば、音声言語を身につける前に聴覚障がいとなった人は、主に手話を使います。一方、手話を使わずに音声で話せる人もいます。話しかける時は正面に立ち、口の形や表情をはっきり見せてゆっくり話すようにしましょう。補聴器を付けていても、正しく聞き取れているとは限りません。途中で声の大きさや話す速度が適切か、確かめましょう。

○ 肢体不自由

肢体不自由の人は生まれつきであったり、病気やけがなどの後天的要因だったりと人によって状況が異なります。上肢や下肢などの機能に障害がある為、立ったり座ったり、歩行が困難だったりします。移動については杖や装具、車いすを使う人などさまざまです。

接し方の例としては、車いすを利用している人の場合、立ったままで話をするとう上から見下ろされているような心理的負担を与えてしまうので、かがんで目線に合わせて話すようにしましょう。

身体障害者標識（身体障害者マーク）



これは、肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークです。マークの表示については、努力義務となっています。

このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。（危険防止のためやむを得ない場合を除く）

● 障害者に関するマークの一例（内閣府）

<https://www8.cao.go.jp/shougai/mark/mark.html>

※マークの詳細は、上記URLをクリックしてご確認ください。

○ 内部障がい

内部障がいの人は外見からは分からないため、周りの人に理解されにくい障がいです。病気などにより身体の内部（心臓、内蔵、膀胱、腸、肝臓など）に障がいがある人が多く、症状もさまざまです。体力が低下しているため、疲れやすく風邪などに感染しやすくなっています。風邪などうつさないように注意して周りの人はマスクを着用するなど配慮しましょう。肺に障がいのある人は煙草の煙で症状が悪化します。指定された場所以外での喫煙はしないようルールを守りましょう。

○ 発達障がい

発達障がいは、自閉スペクトラム症、注意欠如・多動症(ADHD)、学習症（学習障害）などが含まれます。自分が発達障がいと気づかずに生きている人もいて、風変りな人、変わった人といった扱いを受け、非常に生きづらい思いをしてきた人も少なくありません。発達障がいの人はその場の空気を読むことが苦手だったり、うっかりミスが多かったりという特徴があります。このような特徴は、努力で治すことができるものではありません。

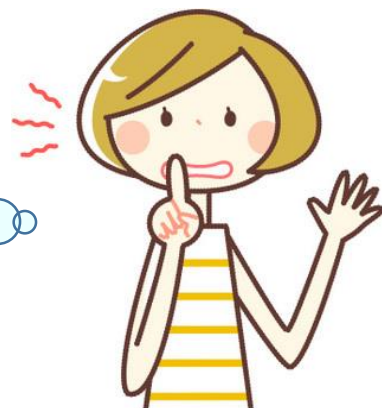
まず、大事にしたいことは「今のその人の状態をそのまま受け入れる」という心がまえです。苦手な特性については「頑張ればできる」とはなりません。苦手なことをできるようにと強迫的に改めようとして自己肯定感を下げ、うつ病などの2次障害を引き起こしてしまう人も多くいます。

特性は特性として受け入れ、その人の実力を発揮できるように環境を整えていく、という発想で支援していくことが大事になるでしょう。

例えば、マナー面について、暗黙のルールなど明文化されていないことへの対応が苦手な人がいます。本人は気づいていないだけということがあります。注意や叱責、苦情ということではなく、ルールや迷惑に感じていることを説明した上で、望ましい対応について具体的な提案をするような声かけが望ましいです。

個人情報を守って！

障がいのことを他人に知られたくないと
思っている人が多くいます。
障がいのことを打ち明けられても、
勝手に他の方には言わないで
ください。



○ 精神障がい

精神障がいは統合失調症やうつ病、双極性障害、不安障害などのさまざまな精神疾患により、日常生活や社会生活のしづらさを抱えている人です。気持ちに余裕がないため小さなストレスでも不安になったり、疲れたりする傾向があります。また、コミュニケーションが苦手な人が多く、自分の困り事や希望などをうまく伝えることが難しい傾向があります。作業能力が低くなることがあるため、周りからは怠けているのではないかと誤解を受けやすいところがあります。接し方のポイントとしては、常に相手の調子（コンディション）を見て無理をさせないようにしましょう。また、穏やかな口調を心がけ相手に不安を感じさせないような余裕や安心感を与えるように心がけましょう。

身近にこのような人もいます

エイチ・エス・ピー

●HSP (Highly Sensitive Person)

非常に繊細な気質を持つ人のことを指します。人口の5人に1人いるといわれています。

例えば、音・光・匂いに敏感であり、非HSPよりも非常に大きな刺激を受けます。

聴覚（耳）であれば、ドアを閉める時の音・カバンを置く時の音・食べる時の食器の音・話す時のトーン・車の音など。他の感覚では、部屋や画面の明るさ・フラッシュライトのような点滅には要注意です。

悪臭だけでなく、強い香水や柔軟剤の匂いにも敏感です。

無臭なら間違いありません。

また音・光・匂いに限らず、人の表情や雰囲気などを察する力にも長けており、人のマイナスな感情による影響を受けやすいです。



一人で悩まず、何でも相談に
来てください。
下記に電話かメールでご連絡ください。

特別修学サポートルーム

総合教育研究棟C棟1階 (C113)

☎ : 025-262-6300

(平日9:00~17:00)

✉ : support-r@ge.niigata-u.ac.jp